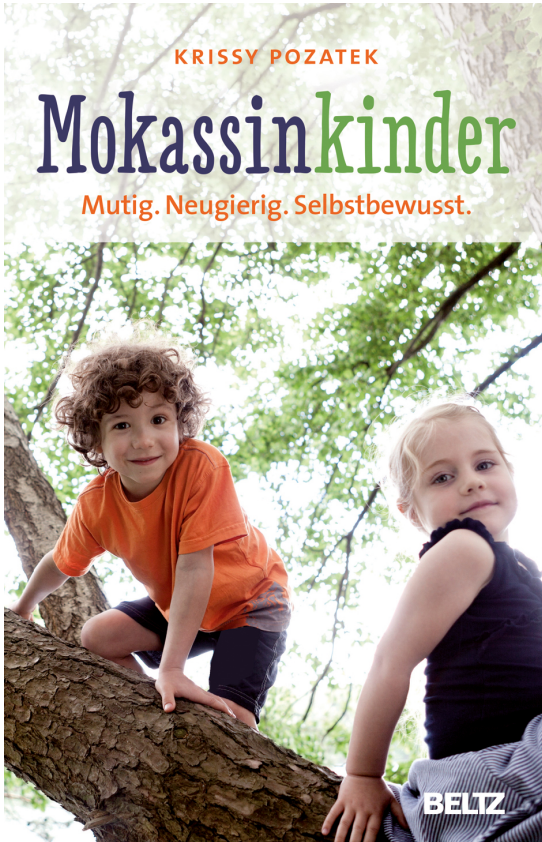


Leseprobe aus: Pozatek, Mokassin-Kinder, ISBN 978-3-407-85829-0

© 2015 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-85829-0>



# Ein Brief an die Eltern



In diesem Buch vergleiche ich die Lebensreise mit einem Wanderweg, einem steinigem Pfad, Symbol für all die Herausforderungen, die wir tagtäglich zu meistern haben – Auseinandersetzungen mit der Familie, mit Freunden, mit der Schule, bei anderen Aktivitäten außerhalb von zu Hause oder schlicht das Problem, das tägliche Auf und Ab von Gedanken und Emotionen in den Griff zu bekommen. Manchmal stoßen wir bei einer Wanderung jedoch auf noch größere Hindernisse: Verlust, Trauma, Krankheit oder andere Rückschläge. Diese Felsbrocken und Stolpersteine wirken zunächst unüberwindbar, ermöglichen aber eine tiefe Befriedigung, wenn man sie erfolgreich überwindet. Um unseren Weg mit Anstand und Selbstachtung zu gehen, müssen wir herausfinden, auf welche Weise wir mit den Hindernissen umgehen können, denen wir alle unvermeidlich begegnen, und überdies mit den Emotionen, die uns wie ein Fluss durchströmen.

*In dem Buch *Der Weg des Bodhisattva* erklärt uns der buddhistische Weise Shantideva aus dem achten Jahrhundert, dass wir überall, wo wir gehen, Leder auslegen können, um unsere Füße nicht zu verletzen, oder aber wir können uns Mokassins machen und uns damit auf unserem Weg schützen.*

Im vorliegenden Buch übertrage ich diese Metapher auf die Erziehung, um die weitverbreitete Überfürsorglichkeit der Eltern von heute zu illustrieren, die ihre Kinder von jeder Art von Unannehm-

lichkeit fernzuhalten versuchen. Leider führt dieses Lederauslegen dazu, dass unsere Kinder abhängiger werden und weniger Fähigkeiten entwickeln, sich selbst zu helfen. Außerdem behindert es ihren emotionalen Reifeprozess. Stattdessen können wir aber ein häusliches Umfeld schaffen, das dem Herstellen von Mokassins günstig ist, sodass unsere Kinder über genug innere Ressourcen und eine gute emotionale Resilienz verfügen, um auf ihrem Lebensweg voranzukommen und ihre Ziele zu erreichen.

In meiner langjährigen Arbeit als Wildnistherapeutin für Jugendliche habe ich erlebt, wie viele junge Menschen, manche von ihnen mit großen psychischen Problemen, ein positives Lebensgefühl, Selbstvertrauen und ein hohes Maß an Selbstbeherrschung erreichten, wenn sie ihre Lebenshürden erfolgreich überwandten. Die Lösung besteht nicht darin, unseren Kindern Probleme und Unannehmlichkeiten zu ersparen oder zu lindern, sondern darin, sie mitfühlend zu ermutigen, tüchtig und tapfer zu sein – unseren Kinder beizubringen, sich an ihren eigenen Felsen und Stolpersteinen abzarbeiten und ihre Beulen und Kratzer als Schritte zur eigenen Reife zu erkennen. Jedes Hindernis, dem wir begegnen, enthält eine dazugehörige Lehre, Einsicht, Erkenntnis oder Wachstumsmöglichkeit, wenn wir aus unseren Kämpfen lernen, statt uns dagegen aufzulehnen. Das ist der Prozess, in dem wir Mokassins herstellen, also reifen.

In der Wildnistherapie habe ich oft erlebt, dass Kinder es als große Erleichterung empfinden, wenn sie, statt nach einem Ausstieg oder Fluchtweg oder nach der rettenden Hilfestellung ihrer Eltern zu suchen, sich direkt ihren Problemen stellen. Sie fühlen sich zunehmend kompetent und einfallsreich. Tief in uns haben wir alle den Wunsch, unsere Probleme selbst zu lösen, denn dadurch werden wir klüger und gewinnen mehr Zutrauen zum Leben. Doch die meisten von uns tun dies nicht, solange sie wissen, dass es da noch ein weiches Polster gibt, einen Ausweg, einen Sündenbock oder jemanden, der uns retten kann. Zwar haben Widrigkeiten ihren Nutzen, aber niemand stellt sich ihnen freiwillig.

Das Leben draußen in der Natur hält unauslöschliche Lektionen bereit. Da das einzige Sicherheitsnetz (neben dem Smartphone) der Einfallsreichtum der Gruppe ist, ist jeder Einzelne gefordert, sich an den Problemlösungen zu beteiligen, belastbar zu sein und mit den anderen zusammenzuarbeiten. Zwar ist es nicht immer bequem, doch das Leben in der Natur bringt die Augen der jungen Leute letztendlich wieder zum Leuchten und hebt ihre Lebensgeister. Die Menschen müssen sich der Natur direkt stellen, sich ihren Anforderungen unterwerfen und jedes Wetter aushalten, ob nun die Sonne scheint oder ein Gewitter wütet. Letztendlich lernen die jungen Leute, dass das Leben in der Wildnis einfach ist – sie erkennen schnell, dass sie nicht Herr der Lage sind und aus der Erfahrung nur so viel mitnehmen, wie sie von sich aus investieren.

Erziehung hingegen ist kompliziert. Es sind so viele Bälle zu jonglieren, so viele Weltanschauungen und Perspektiven sind zu bedenken, so viele Gefühle zu berücksichtigen, und es gibt so viele Zweifel. Die Hindernisse sind vielschichtig und die Lösungen nicht so eindeutig. Es ist eine überwältigende Aufgabe, und Eltern reagieren darauf gerne, indem sie selbst aktiv werden: Sie übernehmen eine Aufgabe des Kindes, bringen die Dinge in Ordnung, lösen Probleme und sind überfürsorglich.

Ich glaube jedoch, dass Erziehung sehr viel einfacher sein kann, als wir denken. Wir müssen nicht alles tun, nicht für alles zuständig sein. Im Gegenteil, ein »Nichtstun« ermöglicht unseren Kindern, natürliche Konsequenzen zu erleben, die sehr viel nachhaltiger und lehrreicher wirken, als wenn wir meckern oder schimpfen. Zum Beispiel: Wenn ein Kind seine Regenjacke, seine Sportsachen oder sogar das Pausenbrot vergisst, erlebt es eine vorübergehende Unannehmlichkeit – aber das ist kein Weltuntergang; es ist vielmehr eine handfeste Lernerfahrung. Wir müssen nicht für alles verantwortlich sein, wir können die Verantwortung schrittweise an unsere Kinder abgeben und zulassen, dass sie sich selbst um ihre Probleme kümmern.

Die Wildnistherapie und die buddhistische Philosophie haben mir sehr einfache Zugänge zu den Komplikationen des heutigen Elternseins eröffnet. *Weniger ist mehr – das ist der Weg, den eine mutige Erziehung geht.* Lassen wir unsere Kinder ihre Probleme selber angehen. Treten wir aus der Strömung heraus und setzen uns ans Flussufer. Wir lassen die Kinder nicht im Stich und wir ignorieren sie nicht – wir sind nah, aber wir mischen uns einfach nicht in ihr Chaos ein. Unsere Kinder werden sich nie selber zu helfen wissen oder Resilienz erwerben, wenn wir alles für sie lösen.

Das heißt keineswegs, dass wir nicht helfen können. Wir können Ratschläge geben – wenn danach gefragt wird. Wir können liebevolle Unterstützung geben. Wir können Grenzen setzen und Regeln aufstellen, und wir können positive Bestärkung geben. Außerdem können (und sollten wir manchmal) die Meinung von therapeutischen Fachleuten einholen.

Dies ist ein Buch für alle Eltern – Alleinerziehende, gemeinsam oder getrennt Erziehende, Heterosexuelle oder LGBTQ (Lesbierinnen, Gays/Schwule, Bisexuelle, Transgender und Queer) – mit Kindern jeder Altersstufe. Offensichtlich wirken gesunde Strukturen am effektivsten, wenn die Kinder noch klein sind, aber die hier vorgestellten Konzepte lassen sich erfolgreich anwenden bei der Geburt, bei Fünf- und Fünfzehnjährigen und Älteren. Ich arbeite mit vielen Eltern zusammen, deren Kinder bereits älter sind (17–22 Jahre). Die Vorschläge in diesem Buch lassen sich zu jeder Zeit im Eltern-Kind-Lebenszyklus anwenden.

Die hier formulierten Ideen taugen sowohl für Kinder, die einen »normalen« Entwicklungsweg gehen, *als auch* für Kinder mit emotionalen Problemen oder Verhaltensauffälligkeiten. Das Herstellen von Mokassins ist eine lebenslange Aufgabe für uns alle. Die vorliegenden Konzepte unterstützen gesunde Eltern-Kind-Strukturen, ob Ihr Kind gerade zu sprechen anfängt oder ob es beginnt, Sie mit Schweigen zu strafen.

Dieses Buch handelt davon, wie wir Mokassins herstellen können,

um unseren Kindern Entwicklungsschritte zur Reife und zu einer eigenen Persönlichkeit zu ermöglichen. Mit den Fähigkeiten, die in diesem Buch vorgestellt werden, sind sie in der Lage, ihren eigenen Lebensweg zu gehen.

# Einleitung



Shantiveda war ein indischer Mönch, der im achten Jahrhundert lebte. Geboren als Prinz, verzichtete er auf den Thron und folgte dem Weg des Buddha. Seine Weisheit, insbesondere in dem Zitat, das unserem Buch als Motto voransteht, bleibt in unserem angsterfüllten Zeitalter bedeutsam. Darin sagt Shantideva im Wesentlichen: Wenn man über den Erdboden geht, kann man sich die Füße verletzen. Er zeigt metaphorisch, wie wir in dem Versuch, unsere Lebenssituationen zu kontrollieren, vor jedem Schritt Leder auslegen, um unsere Füße zu schützen. Wir versuchen, über die uns umgebende Außenwelt Kontrolle zu gewinnen. Wir glauben, wenn wir mehr Kontrolle, mehr Sicherheit haben, dann mindert das unsere Angst vor den Unwägbarkeiten des Lebens. Doch das ist, wie Shantideva betont, ein vergebliches Unterfangen, denn wir können nicht die ganze Erde mit Lederhäuten abdecken. Stattdessen können wir aber einfach unsere Füße mit Leder schützen.

Die meisten von uns sind pausenlos darauf bedacht, unsere Lebenswelt und die unserer Kinder zu ordnen, um jede Art von Unannehmlichkeit zu vermeiden. Ständig versuchen wir, Leid und Unbehagen von uns fernzuhalten. Das ist verständlich, wenn auch problematisch. Der unablässige Versuch, unsere Umwelt zu kontrollieren, schränkt nicht nur unser Leben ein – er schafft eine trügerische Wirklichkeit, da sich die meisten Dinge im Leben nicht kontrollieren lassen. Die Natur erinnert uns mit Wirbelstürmen, Erdbeben und Feuersbrünsten an diese Tatsache. Ebenso sind wir Finanzkrisen, Terroranschlägen, Mobbing, Amokläufen, familiären Problemen, Krankheit oder Tod ausgesetzt – nichts ist vollkommen sicher.

Die Furcht, dass etwas schiefgehen könnte, erfüllt unser Leben mit Angst und innerem Druck, die uns davon abhalten, unmittelbare Erfahrungen im gegenwärtigen Augenblick zu machen. Die meisten von uns sind im Leben »auf der Hut« – insbesondere als Eltern –, doch zugleich hindern uns solche Schranken, die besonderen Augenblicke in unserem Leben und die Gegenwart mit unseren Kindern wahrzunehmen: ein strahlendes Lächeln oder eine emotionale Krise, einen Erfolg oder ein Scheitern.

Diese »Kontrollfalle« wird größer, wenn wir Kinder haben. Das Großziehen von Kindern bedeutet heutzutage für viele, eine perfekte Umwelt für unsere Kinder bereitzustellen, von der »richtigen« Babyausstattung über die Nahrung und das Spielzeug bis zu den »richtigen« Spielgefährten, der Schule, den Lehrern, der Sportart und Kleidung, damit unseren Kindern nur ja kein Leid zustößt – und umgekehrt auch wir Eltern schmerzfrei ausgehen. Wir sind unendlich wachsam, um unsere Kinder glücklich zu machen, ihr Selbstwertgefühl zu fördern und ihnen Erfolgserlebnisse zu bescheren.

Doch genau genommen verschaffen wir mit unserem Versuch, alles zu kontrollieren, unseren Kindern einen Nachteil, weil ihre kleinen Füße am Rande des Leders immer noch spitzen Stolpersteinen ausgesetzt sind – Steinen, von denen sie nicht wissen, wie sie mit ihnen umgehen sollen. Sosehr wir auch versuchen, sie zu lenken und zu führen, wir können nicht kontrollieren, wohin sie treten. Wenn wir immer weiter Leder für sie auslegen, erhöhen wir die emotionale Verletzlichkeit unserer Kinder, weil sie es gewohnt sind, dass wir alle Unannehmlichkeiten für sie beiseiteräumen. Das ist ein entmündigendes Muster und beeinträchtigt ihre Fähigkeit zur emotionalen Resilienz.

Viele von Ihnen mögen denken: »Nun ja, Krissy, da draußen lauern aber wirklich Gefahren. Sollen wir etwa gar nichts dagegen tun?« Natürlich nicht. Es geht vielmehr darum, dass unsere Kinder mit »sicheren Schwierigkeiten« konfrontiert werden, wie ich das nenne: den täglichen Schwierigkeiten zu Hause und in der Schule,



Schwierigkeiten, die sich als Problem formulieren lassen, das unsere Kinder lösen können – statt sie vorwegzunehmen, auszuräumen und abzumildern. Probleme bei Hausaufgaben, Konflikte unter Geschwistern und mit Freunden, Verärgerung über familiäre oder schulische Regeln, Verdruss bei lästiger Haushaltsarbeit und Eltern-Kind-Konflikte lassen sich alle als perfektes Material zur Herstellung von Mokassins betrachten. Wir müssen nicht schützend über allem schweben und alles und jedes regeln und reparieren. Wir können diese Probleme mitfühlend unseren Kindern überlassen. Wenn unsere Kinder lernen, mit solchen »sicheren Schwierigkeiten« umzugehen, dann erwerben sie eher die Fähigkeiten, die man braucht, um mit wirklichen Bedrohungen außerhalb von Zuhause fertigzuwerden – zum Beispiel der Zurückweisung durch einen Freund oder eine Freundin, dem Gruppendruck durch Gleichaltrige oder anderen Misserfolgen und Rückschlägen.

Das ist der reiche und fruchtbare Boden der Familie, wo Kinder entwickeln können, was ich die inneren Ressourcen zur Bewältigung ihres Lebenswegs nenne. Wir können eine häusliche Lebenswelt schaffen, die das Herstellen von Mokassins fördert, indem wir Problemen einen positiven Rahmen geben. Zu den inneren Ressourcen, die Kinder zu Hause erlernen können, gehören: Belohnungsaufschub, Problemlösungskompetenz, Anpassungsfähigkeit, Gefühlsregulierung, Stresstoleranz, Selbstmotivation und Selbstdisziplin. Ich sollte hier erwähnen, dass diese inneren Ressourcen in unserer stets abrufbereiten, überfürsorglichen und elektronisch angeketteten Erziehungskultur manchmal kaum erkennbar sind.

Probleme und Konflikte wertzuschätzen ist oft gegen unsere ursprüngliche Intuition, aber wichtig. Während unsere westliche Gesellschaft in Wissenschaft, Technologie und Medizin Fortschritte macht, mag es uns so erscheinen, als verbessere sich damit auch die Erfahrung des Menschseins, aber gleichzeitig werden die Menschen in der westlichen Welt weniger anpassungsfähig an Veränderungen, weniger resilient und anfälliger für mentale Erkrankungen. Als Ge-

samtgesellschaft laufen wir weiterhin vor Unannehmlichkeiten, Konflikten und Problemen davon. Fortwährend greifen wir nach etwas Äußerem, um den Schmerz zu vertreiben – nach einer Pille, einem Video, einer Ablenkung oder einem Bett, in das wir uns fallen lassen können –, statt standzuhalten, uns zu behaupten und an missliebigen Situationen und Kämpfen sogar zu wachsen und zu reifen. Letzteres sind uralte Techniken. Seit Jahrtausenden überstehen wir Missgeschicke; diese Fähigkeiten sind genetisch angelegt, dennoch fordern wir von unseren Kindern nicht, sie einzusetzen.

*Irgendwann haben wir begonnen, Kinder nicht mehr für robust, sondern für zerbrechlich zu halten, für so empfindlich, dass sie eines ständigen Schutzes und ständiger Überwachung bedürfen.*

Eltern strengen sich enorm an, für ihre Kinder Hindernisse aus dem Weg zu räumen und Probleme abzumildern, um das zarte, gerade erst entstehende Pflänzchen des kindlichen Selbstbewusstseins nicht zu gefährden. Dieses Buch schlägt ein radikal anderes Konzept vor: Negative Erfahrungen und Konflikte sollen genutzt werden, um innere Widerstandskraft zu entwickeln und emotional zu wachsen. Statt ihre Probleme von den Eltern beseitigen zu lassen, können Kinder ihre Lebensprobleme selbst meistern. Unsere Kinder mögen Probleme haben, besondere Bedürfnisse, einen schlimmen Verlust erlebt haben – aber sie sind vielleicht auch fähig, damit verbundene Krisen, Hindernisse und mentales Leid (Panik, Depression, Schlafstörungen, Wut, Angst) zu lindern. Und wenn Kinder ein Hindernis überwinden, sind sie besser auf den nächsten Stolperstein auf ihrem Weg vorbereitet.

Wie Shantideva sagt, können wir, statt unsere Umwelt zu kontrollieren, an unserem Bewusstsein arbeiten: So können wir in jeder Lebenssituation präsent bleiben, ohne nach einem Fluchtweg zu suchen. Ebenso können wir unseren Kindern beibringen, bei den Herausforderungen in ihrem Leben präsent zu bleiben.

## Sogenannte »Verhaltensstörungen«

Nach meiner Erfahrung ziehen es viele Eltern heute vor, dass ihre Kinder eine handfeste Diagnose gestellt bekommen – beispielsweise ADHS oder eine Angst- oder Lernstörung –, für die es dann einen Spezialisten oder eine Behandlung gibt, statt sich damit abzufinden, dass ihr Kind gerade schlicht über geringe innere Ressourcen und Fähigkeiten zur Problembewältigung verfügt. Manche nennen das eine »Medikalisierung« kindlicher Verhaltensweisen. Das ist zwar nicht vernünftig, aber es kommt dem Reflex der Eltern entgegen, die Verantwortung immer *außerhalb* ihrer Kinder zu suchen.

Wenn ein Kind eine Diagnose erhält, benutzen manche Eltern dieses Etikett sogar, um ihre Kinder noch mehr zu hätscheln und zu beschützen. »Tja, er hat ADHS, also braucht er bei seinen Hausaufgaben jeden Abend meine Hilfe«, oder: »Er kann seine Wut nicht kontrollieren, also muss ich sie über mich ergehen lassen«, oder: »Langeweile löst Angst in ihm aus, also muss ich ihn nach einem festen Zeitplan beschäftigt halten.« Die Bemühungen der Eltern, ihre Kinder zu »managen«, werden noch einmal einen Gang hochgeschaltet. Mit oder ohne Etikett oder Diagnose schleichen Eltern heutzutage um die Launen und Verhaltensauffälligkeiten ihrer Kinder herum. Warum haben wir eine solche Furcht davor, Kinder für ihr Verhalten in einem positiven Sinn verantwortlich zu machen?

Auch fehlt die Förderung innerer Stärke bei Kindern nahezu völlig in unserem Erziehungsdiskurs. Worte wie *Mut*, *Belastbarkeit* und der *tapfere Umgang mit Problemen* hört man selten. Resilienz wird eher als eine angeborene Fähigkeit angesehen, über die ein paar Kinder per Zufall verfügen, und nicht als etwas, das man gezielt unterstützen kann. Heute behandeln wir unsere Kinder wie Babys – wir machen sie weitaus jünger, als sie ihrem biologischen Alter nach sind.

Für viele Kinder, die in den Praxen von Therapeuten und Lernspezialisten auftauchen, gibt es keine eindeutige Diagnose. Diese Kinder zeigen sogenannte »subklinische Verhaltensweisen«, mit

denen ihre Eltern nicht umgehen können. Zum Beispiel: Kinder, die rasch aufgeben und sich hilflos verhalten; Kinder mit eiserner Dickköpfigkeit; hinterhältige und verlogene Kinder; reizbare Kinder, die zu Wutanfällen neigen; Kinder, die sich vor ihren Eltern verschließen und eine Mauer um sich bauen; gerissene Kinder, die ihre Eltern im Kreis herumtreiben; ausgebuffte Verhandler und emotionale Übertreiber. Manche Kinder leben diese Verhaltensweisen nach einander oder gleichzeitig aus.

Natürlich gibt es Kinder mit eindeutigen psychologischen Diagnosen oder Lernstörungen und nicht nur geringer Bewältigungskompetenz. Doch auch in solchen Fällen treten häufig solche subklinischen Verhaltensweisen auf, vermischen sich mit den Störungen, behindern die Therapeuten und erschweren den Behandlungsprozess.

Viele Kinder, die solche Verhaltensweisen zeigen, sind in problematischen Verhaltensmustern gefangen, die vor allem in der Eltern-Kind-Beziehung eine Rolle spielen. Es sollte nicht verschwiegen werden, dass all diese Verhaltensweisen dem Kind am Ende ein erwünschtes Ergebnis verschaffen: Eine Regel wird abgeändert, ein Elternteil gibt nach, eine Haushaltsarbeit wird nicht eingefordert oder es kommt bei den Eltern zu einer emotionalen Reaktion, die dem Kind ein Gefühl der Macht gibt. Zumindest jedenfalls erregen diese Verhaltensweisen die Aufmerksamkeit der Eltern. Mit solchen subklinischen Verhaltensweisen erringen die Kinder im häuslichen Umfeld Dominanz, statt sich mit dem, was um sie herum geschieht, auseinanderzusetzen und zu reifen – und sie werden abhängig von dem Leder, das vor ihnen ausgelegt wird.

## Warum Mokassins?

Vielen jungen Menschen mangelt es heute an inneren Ressourcen, an Anpassungsfähigkeit und Resilienz. Kinder geraten in Panik, wenn sie sich mit Unannehmlichkeiten konfrontiert sehen, und lau-

fen geradewegs zu Mama oder Papa, als ob Eltern alles regeln könnten. (Nicht wenige Eltern freuen sich darüber und unterstützen diesen Prozess, in dem sie den Ausdruck einer besonderen Nähe in ihrer Eltern-Kind-Beziehung sehen.) Eltern glauben, es sei ihre Verantwortung, immer dafür zu sorgen, dass ihr Kind glücklich ist. Doch wenn sie von Anfang an glauben, sie könnten alle Probleme ihrer Kinder lösen, geraten sie unvermeidlich in Schwierigkeiten – schließlich wird das Kind wollen, dass die Eltern etwas regeln, was tatsächlich außerhalb ihrer Möglichkeiten liegt. Es ist am besten, wenn Kinder lernen, kleine Probleme und Unannehmlichkeiten in ihrem Leben selbst zu lösen, bevor sie ihre erste soziale Ablehnung oder ihren ersten schulischen, sportlichen oder künstlerischen Misserfolg erleben.

Wir alle sind auf Glück ausgerichtet, aber Glück ist nicht das Thema. Wir glauben, Glück müsse die ganze Zeit vorhanden sein; wenn nicht, dann laufe etwas falsch. In Wirklichkeit ist Glück kein immerwährender Zustand, sondern es kommt und geht. Wir müssen uns von der Erwartung immerwährenden Glücks verabschieden und stattdessen ein Konzept emotionaler Gesundheit entwickeln.

Statt unsere ganze Aufmerksamkeit und Forschung auf das Glück zu richten, müssen wir lernen, mit Traurigkeit, Enttäuschung, Sorge, Ärger, Beschämung, Scheitern und Konflikten zu leben, bis diese Gefühle abklingen. Wenn wir mit allen Emotionen vertraut sind, ohne sie sofort beseitigen zu wollen, sind wir vermutlich emotional gesund. Das ist der Grund, warum wir Kindern ermöglichen müssen, all ihre Gefühle kennenzulernen.

Der Buddhismus lehrt, dass alle Dinge eine Eigenschaft teilen: *Anicca* – Vergänglichkeit. Schließlich ist die Vergänglichkeit unsere Freundin; sie gestattet, dass Traurigkeit, Schmerz und Enttäuschung verblassen und in einen neuen emotionalen Zustand übergehen. Wenn wir Gefühle auf natürliche Weise verarbeiten, erweisen sie sich als fließend. Die Vergänglichkeit hält uns wach und präsent – das Leben ändert sich ständig, es ist immer wechselnd und neu.

Die Metaphern in diesem Buch, praktisch vielfach erprobt an Kindern und Eltern, entstammen meiner langjährigen Arbeit in der Wildnistherapie, dem Coaching von Eltern, meinen eigenen Erfahrungen als Mutter sowie meinem Studium des Buddhismus. Kinder können mit Metaphern mehr anfangen als mit komplizierten Gefühlen.

*»Mokassins« ist das Bild, das ich für innere Ressourcen gebrauche.*

Mokassins bringen uns von Punkt A nach Punkt B, ob wir in unserer Wohnung herumspazieren, durch die Schule laufen oder den Mount Everest besteigen. Sie versinnbildlichen das Werkzeug, mit dem wir uns in unserem emotionalen Terrain zurechtfinden.

Die inneren Ressourcen, die ich in diesem Buch beschreibe, sind:

- **Belohnungsaufschub:** Die Fähigkeit, auf etwas hinzuarbeiten, ohne unmittelbar belohnt zu werden.
- **Problemlösen:** Die Fähigkeit, von einem gegebenen Zustand zu einem erwünschteren Ergebnis zu kommen.
- **Anpassungsfähigkeit:** Die Fähigkeit, sich auf eine unerwartete Situation einstellen zu können.
- **Emotionale Regulierung:** Die Fähigkeit, unterschiedliche emotionale Zustände erleben und sie auch wieder verlassen zu können.
- **Stresstoleranz:** Die Fähigkeit, Stressbelastungen und andere Unannehmlichkeiten aushalten zu können.
- **Innere Motivation:** Eine innere (im Gegensatz zur äußeren) Kontrollinstanz, die das Verhalten lenkt und antreibt.
- **Selbstdisziplin:** Die Fähigkeit, sich selbst – unabhängig vom eigenen Gefühlszustand – zu motivieren.
- **Akzeptanz der Unbeständigkeit:** Das Bewusstsein dafür, dass nichts ewig dauert.

Im *Weg des Bodhisattva* schreibt Shantideva: »Wir sollten auf unser Bewusstsein genauso sorgfältig achtgeben wie wir einen gebrochenen oder verwundeten Arm schützen, wenn wir durch eine aufgewühlte Menschenmenge gehen.« Diese inneren Ressourcen sind die Instrumente, mit denen wir unser Bewusstsein und unsere Emotionen schützen; die aufgewühlte Menschenmenge ist die Wechselhaftigkeit des Lebens.

Wenn wir in der Lage sind, Stressbelastungen zu ertragen, uns emotional zu regulieren, uns ohne unmittelbare Belohnung zu motivieren, uns auf Störungen einzustellen und anzuerkennen, dass es ständig Veränderungen gibt, dann werden wir fähig sein, ein widerstandsfähigeres, stabileres und offeneres Bewusstsein zu entwickeln. Buddhisten arbeiten seit Jahrtausenden am Bewusstsein; es ist an der Zeit, ihre Konzepte in die moderne Erziehung einfließen zu lassen.

*Ohne Mokassins sind Kinder ernststen Gefahren ausgesetzt: verspäteter Reife, psychischen Problemen, Leichtsinn, Impulsivität und selbstzerstörerischem Verhalten – trotz des Behütetseins durch ihre Eltern –, weil sie nicht wissen, wie sie sich selbst steuern und sich auf die wechselnden Lebenssituationen einstellen können.*

Stattdessen müssen wir sie ermutigen, ihre eigenen Gefühle zu erleben, sich ihren eigenen Hindernissen zu stellen und ihre inneren Ressourcen zu entwickeln. Wir können unseren Kindern klarmachen, dass jede und jeder von ihnen die angeborene Fähigkeit hat, Probleme zu lösen – diese Fähigkeit muss nur verbessert und ausgebaut werden. Wenn wir wollen, dass unsere Kinder über genügend innere Kraft verfügen, dann müssen wir helfen, diese zu kultivieren. Unsere Botschaft sollte daher eher lauten: »Du schaffst das«, als: »Ich regle das schon.«

## Wie stellen Kinder ihre Mokassins her?

Angesichts des gegenwärtigen Verfalls gesellschaftlicher Schutzmechanismen durch Institutionen, Kirchen, kommunale Unterstützungsprogramme und wirklich gute Schulen bewegen sich die Kinder außerhalb der Familie nicht mehr so unabhängig wie in früheren Generationen. Gleichzeitig genießen sie mehr Freiheit zu Hause – zumeist sind beide Eltern berufstätig, und andere Verwandte leben nicht im selben Haushalt. Zudem haben Kinder mehr Zugang zur erwachsenen Welt durch Fernsehen, Internet, Videospiele und so weiter. Doch besitzen die jungen Menschen nicht die Fähigkeit, das alles zu strukturieren. Zu Hause ist ein Ort der Bequemlichkeit geworden, ein Ort, wo man Dinge auf sich zukommen lässt, kein Ort, wo man Verantwortung übernimmt. Gleichwohl ist das Zuhause aber auch der perfekte Ort, um Mokassins herzustellen.

Wie können wir Kindern beibringen, Unannehmlichkeiten und Unsicherheit zu akzeptieren? Wie können wir Kindern beibringen, ihre Gefühle zu durchleben und nicht vor ihnen davonzulaufen – zu wissen, dass Kämpfen ein normaler Teil der Entwicklung ist? Als Eltern müssen wir daran arbeiten, unsere eigenen Probleme zu akzeptieren und die unserer Kinder in den Kontext unseres alltäglichen Lebens zu stellen, statt sie für sie lösen zu wollen. Was nicht bedeutet, ihre emotionalen Erfahrungen nicht ernst zu nehmen. Wie also können wir helfen, ihre Problemlösungskompetenz zu entwickeln, ihre Fähigkeit, sich den Problemen zu stellen, sodass sie ihre eigenen Felsen und Stolpersteine überwinden lernen? Wir dürfen selbst vor unseren Hindernissen nicht in Panik geraten und müssen auch ihre Problemlösungsfähigkeiten wertschätzen.

Widrigkeiten sind Teil der menschlichen Erfahrung und nicht etwas, das man immerfort beseitigen muss. Unannehmlichkeiten können sich als unverhofftes Geschenk herausstellen, das uns hilft, innere Kraft zu entwickeln.



*Wir können in unseren Kindern verankern, dass wir nicht beunruhigt sind, wenn sie stürzen, weil wir darauf vertrauen, dass sie selbst wieder aufstehen – ihre Mokassins flicken und wiederherstellen.*

## Wie können Eltern helfen?

Seien wir ehrlich: Eltern sind längst überengagiert. Wie können die Anteilnahme und Fürsorge der Eltern weg vom Auslegen des Leders und hin zum Herstellen von Mokassins gelenkt werden?

Statt ständig über unseren kleinen Sprösslingen zu schweben, ihr Wachstum und ihre Entwicklung zu überwachen, ihnen das perfekte Maß an Sonnenschein, Schatten und Wasser zu geben – können wir den Boden düngen, den Nährboden des familiären Umfelds. Wir haben keine Kontrolle über die Stürme, die aufziehen, wir haben keine Kontrolle über die Gene in den Samen, aber wir können für einen nahrhaften, fruchtbaren Boden sorgen. Wir können dies leisten, indem wir einen gesunden Umgang mit Emotionen vorleben, Gefühle ernst nehmen, die sichere Bewältigung von Schwierigkeiten ermöglichen, ohne immer gleich helfend einzuschreiten, klare Grenzen setzen, Problemlösungskompetenz und Verantwortungsgefühl vermitteln, natürliche und logische Konsequenzen folgen und geschehen lassen und die Unbeständigkeit im Leben akzeptieren.

## Der Aufbau dieses Buchs

In den folgenden Kapiteln geht es um die Herstellung von Mokassins. Wir zeigen anhand einer Reihe der Natur entlehnter Metaphern und Geschichten, wie Eltern das undurchsichtige Gelände der Kindererziehung meistern können. Erziehungstechniken, die die oben angeführten inneren Ressourcen fördern, werden in den

darauffolgenden Kapiteln weiter vertieft. Unsere Kinder zu lieben, das ist einfach – mit ihren Emotionen und Verhaltensweisen umzugehen, ist nicht so leicht.

Dieses Buch ist in vier Teile gegliedert. Teil 1 konzentriert sich auf Emotionen, Teil 2 auf Verhaltensweisen. Teil 3 handelt von Hindernissen, die sich Eltern und Kindern in den Weg stellen. Teil 4 beschreibt eine neue Nähe, die sich zwischen Eltern und Kindern entwickeln kann – zwei Pfade, die nebeneinanderher führen. Jeder Teil hat drei Kapitel: Das erste Kapitel beschäftigt sich mit dem Erziehungsalltag; das zweite konzentriert sich mehr auf Kinder, die mit bestimmten Emotions- und Verhaltensmustern zu kämpfen haben; und im dritten Kapitel geht es dann um besondere Techniken und Fertigkeiten, die sich in der heutigen Erziehung sinnvoll anwenden lassen.

In vielen dieser Kapitel verdeutliche ich meine Konzepte mit Beispielen von Kindern und ihren Eltern. Zwar stammen diese Geschichten aus meiner therapeutischen Erfahrung, doch ich habe Namen, Alter, Geschlecht und andere Einzelheiten verändert, sodass die Personen in den Geschichten als fiktiv betrachtet werden können.



Wenn wir vorleben, wie man Mokassins näht und flickt, lernen unsere Kinder, ihre eigenen herzustellen und zu reparieren. Wir können an ihren Gefühlen Anteil nehmen, ohne sie »heilen« zu wollen. Wir können zulassen, dass sie Konsequenzen erfahren und Probleme eigenständig lösen. Mit Mokassins sind unsere Kinder besser in der Lage, Hindernisse in ihrem Leben zu meistern. Wir müssen unseren Kindern die Freiheit geben, ihr eigenes Leben zu führen – und nicht ein Leben, das wir für sie organisieren. Wir müssen Mut und Vertrauen haben, dass das Leben ihnen die Lehren erteilt, die sie benö-

tigen. Wir können sie befähigen, ihren eigenen Weg zu gehen und ihr eigenes Terrain zu erforschen, weil wir darauf vertrauen, dass sie die Ressourcen, die emotionale Resilienz und die innere Richtschnur haben, die sie dorthin bringt.